

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang Masalah**

Remaja yang tinggal di panti asuhan termasuk dalam kategori kelompok rentan, karena menghadapi situasi seperti kehilangan salah satu orang tua di sebabkan kematian atau perceraian, kondisi ekonomi yang kurang memadai, ketidakharmonisan dalam lingkungan keluarga, serta ketidakmampuan orang tua dalam memberikan perhatian dan memenuhi kebutuhan hidup anak-anak mereka (Mazaya & Supradewi, 2011). Dalam beberapa kasus, adanya kondisi tersebut dapat berdampak pada disfungsi keluarga, yang pada akhirnya mengakibatkan anak harus terlepas dari perhatian dan kasih sayang orang tuanya dan sebagian remaja terpaksa menghadapi situasi di mana mereka harus tinggal di panti asuhan (Hartini, 2001).

Kurangnya perhatian menempatkan remaja yang tinggal dipanti asuhan pada risiko yang lebih tinggi untuk mengalami tekanan psikologis dibandingkan dengan remaja yang tidak tinggal di panti asuhan (Sandri, 2015). Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa hilangnya sosok orang tua pada remaja panti asuhan menimbulkan perasaan terbuang. Mereka menganggap diri mereka telah terpisah dari orang tua dan keluarga mereka untuk tinggal di panti asuhan. Keadaan terpisah ini menciptakan perasaan terbuang dalam diri remaja (Kawitri, dkk. 2020).

Dari permasalahan diatas, panti asuhan menjadi peranan penting dalam membantu remaja panti mengatasi permasalahan tersebut (Hayati, 2017). Salah satu lembaga tersebut termasuk panti asuhan Miftahul Jannah. Panti asuhan Miftahul Jannah memberikan pendidikan formal dengan menyekolahkan remaja-remaja ke sekolah di luar panti asuhan dan panti asuhan ini mengikuti kurikulum yang sama dengan sekolah tersebut. Menurut informasi yang peneliti dapatkan dari pengurus panti asuhan miftahul jannah mengatakan *“anak-anak di panti, kami sekolahkan tanpa di pungut biaya apapun, tapi masih saja sering bolos sekolah, sering pulang ke rumahnya daripada tinggal di panti, anak-anak disini kebanyakan yatim dan memiliki kondisi ekonomi yang rendah. Ada juga yang tidak di hiraukan oleh keluarganya, padahal ibunya masih ada.”*

Hal tersebut didukung oleh penelitian Sanjiwani, Ambarini & Budisetyani (2020) mengatakan remaja yang tinggal di panti asuhan sering menunjukkan permasalahan seperti kesulitan mematuhi aturan, kesulitan beradaptasi di lingkungan luar panti, perilaku saling ejek terhadap teman, tidak dapat menghormati pengasuh dan teman. Selain itu, remaja ini rentan mengalami permasalahan emosional seperti amarah yang berlebihan dan perilaku sulit dikendalikan, terutama yang tidak memperoleh perhatian, kasih sayang dan dukungan dari orangtua.

Menurut Sarwono (2000) emosi dan persepsi negatif mengenai diri sendiri yang dialami oleh remaja panti asuhan, seperti rasa tidak berharga dan perasaan terpinggirkan secara emosional yang dirasakan secara terus-menerus

tanpa adanya penyelesaian yang baik akan menghambat remaja untuk menjalani kehidupannya. Oleh karena itu, emosi menjadi peranan penting pada diri remaja dalam menyiapkan respon melalui perilaku, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk mengatur emosi dalam bentuk regulasi emosi untuk mengatasi kondisi yang menekan (Sofiyah, 2021). Menurut Gross (2007) regulasi emosi merupakan suatu proses dimana individu membentuk, mengelola, dan memahami cara mengekspresikan emosi yang dimilikinya.

Hasil survei yang peneliti lakukan pada tanggal 8 Oktober 2023, terhadap 30 remaja yang tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah terkait dengan permasalahan regulasi emosi. Setiap responden dapat memilih lebih dari satu permasalahan yang dialami yaitu pada aspek pertama; strategi regulasi emosi sebanyak 18 remaja (60%) cenderung tidak dapat bersabar ketika sedang marah sehingga seringkali mereka mengucapkan kata-kata kasar dalam bahasa daerahnya. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan belum mampu mengidentifikasi cara untuk menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan.

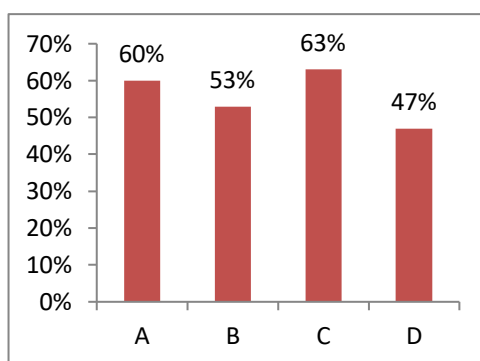
Aspek kedua; perilaku yang diarahkan pada tujuan sebanyak 16 remaja (53%) tidak bisa konsentrasi, gemetar dan pikirannya terganggu ketika sedang mengalami masalah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan tidak dapat fokus pada tujuan dan mudah terpengaruh dengan emosi yang dirasakan.

Aspek ketiga; kontrol respon emosional sebanyak 19 remaja (63%) cenderung tidak mampu mengelola respon emosional yang muncul ketika

dalam kondisi emosi negatif seperti tidak dapat mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang tepat, termasuk respon fisiologis, perilaku dan intonasi suara. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal dipanti asuhan tidak dapat mengekspresikan emosi yang tepat ketika sedang marah.

Aspek keempat; penerimaan terhadap respon emosional sebanyak 14 remaja (47%) merasa malu ketika kelemahan atau kekurangan pada dirinya diketahui oleh orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal dipanti asuhan tidak dapat menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, seperti yang tergambar pada grafik dibawah ini.

**Gambar 1.1**  
*Hasil Survei Awal Regulasi Emosi*



Keterangan:

- A Tidak dapat meredakan emosi ketika sedang marah.
- B Tidak bisa fokus dan tenang ketika dalam situasi yang penuh tekanan.
- C Tidak peduli dengan situasi atau kondisi apapun ketika sedang marah.
- D Malu ketika kelemahan/kekurangan diri diketahui orang lain.

Hasmarlin dan Nirmaningsih (2019) mengatakan intensitas emosi yang terlalu tinggi dapat membuat individu kehilangan kontrol. Kegagalan mengontrol emosi akan menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Dalam menghadapi ketidaknyamanan tersebut, tidak jarang remaja merespons dengan perilaku agresif seperti melawan, berkelahi dan terlibat dalam tawuran atau

perilaku apatis seperti melarikan diri dari kenyataan dan kecenderungan untuk menyendiri (Yusuf, 2004).

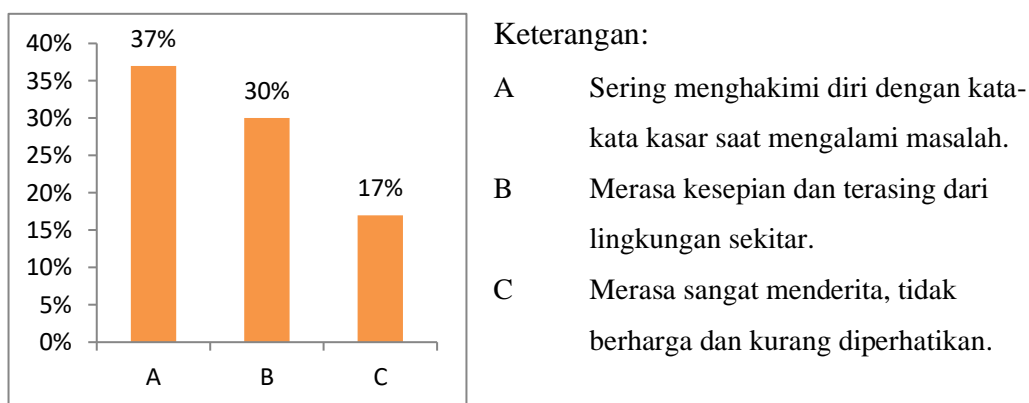
Hasanah (2010) berpendapat, keberhasilan mengontrol emosi ditentukan oleh kemampuan regulasi emosi yang baik. Permasalahan terkait regulasi emosi dikaitkan dengan *self-compassion*. Didukung oleh penelitian Hasmarlin dan Nirmaningsih (2019) menyatakan bahwa untuk mengatasi emosi negatif, remaja perlu memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi masalah. Menurut Neff (2003) *self-compassion* dapat dipandang sebagai strategi pengaturan emosional.

Hasil survei yang peneliti lakukan pada tanggal 8 Oktober 2023, terhadap 30 remaja yang tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah terkait dengan permasalahan *self-compassion*. Diketahui bahwa pada aspek pertama; *self-judgment* sebanyak 11 remaja (37%) cenderung mengkritik dan menghakimi diri sendiri menggunakan bahasa yang kasar saat menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan tidak dapat memahami diri sendiri ketika mengalami masalah.

Aspek kedua; *isolation* sebanyak 9 remaja (30%) sering kali merasa kesepian, ketakutan, kegagalan, kelemahan saat mempertimbangkan kekurangan diri, susah untuk berteman serta terasing dari lingkungan sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan menganggap bahwa ketidaksempurnaan dan kegagalan sebagai hal yang tidak wajar.

Aspek ketiga; *over-identification* sebanyak 5 remaja (17%) cenderung melebih-lebihkan dan secara obsesif terpaku pada pemikiran dan emosi negatif yang menyebabkan remaja merasa sangat menderita, tidak berharga dan kurang diperhatikan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan belum memiliki kesadaran penuh terhadap penderitaan yang dialami sehingga remaja merespon suatu permasalahan secara tidak efektif dan objektif, seperti yang tergambar pada grafik dibawah ini.

**Gambar 1.2**  
*Hasil Survei Awal Self-Comppasion*



Menurut Anggraini (2021) ketika remaja mulai menunjukkan sikap tidak menerima diri, kurang menghargai diri dan menyalahkan diri atas kekurangan atau ketidaksempurnaan yang membuat mereka merasa tidak nyaman dengan hidupnya, hal ini dapat menghambat perkembangan kognitif-sosialnya. Namun, sikap tersebut tidak akan muncul jika remaja memiliki *self-compassion*. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung merasakan kenyamanan dalam interaksi sosial, menerima diri apa adanya, meningkatkan kecerdasan emosional serta dapat memicu kemampuan

penanganan emosi yang lebih baik seperti kesadaran yang lebih mendalam terkait perasaan diri dan kemampuan untuk mengatasi situasi emosional yang negatif (Neff, 2003).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan, karena sejauh ini masih minimnya penelitian terkait studi sejenis.

## **1.2.Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian didasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki ciri-ciri yang serupa dalam hal tema, meskipun ada beberapa hal yang berbeda, termasuk subjek penelitian maupun variabel yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2018) dengan judul “Hubungan antara *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan X”. Ditemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan x. Hal ini menunjukkan bahwa jika *self-compassion* meningkat maka penyesuaian diri remaja juga akan meningkat, begitu pula sebaliknya. Perbedaan penelitian Novitasari (2018) dengan penelitian ini terdapat pada variabel terikat. Variabel terikat penelitian Novitasari (2018) yaitu penyesuaian diri sedangkan variabel terikat dari penelitian ini yaitu regulasi emosi.

Selanjutnya penelitian dari Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dari *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. Perbedaan penelitian Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) dengan penelitian ini terdapat pada variabel terikat. Variabel terikat penelitian Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) yaitu kompetensi emosi sedangkan penelitian ini variabel terikatnya yaitu regulasi emosi.

Terdapat juga penelitian dari Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) berjudul “Hubungan antara *Self-Comppasion* dan Regulasi Emosi pada Remaja”. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja. Perbedaan penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) dengan penelitian ini terdapat pada subjek penelitian. Subjek penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) yaitu remaja berstatus siswa SMA di Pekanbaru sedangkan subjek penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan.

Penelitian selanjutnya dari Sulhanuddin, Arjanggi dan Syafitri (2020) yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Penyesuaian Diri pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo dan Yogyakarta”. Temuan mereka menunjukkan hubungan positif antara *self-comppasion* dan penyesuaian diri pada anak-anak binaan. Perbedaan penelitian Sulhanuddin dkk (2020) dengan penelitian ini terdapat pada variabel terikat. Variabel terikat penelitian Sulhanuddin dkk (2020) ialah



penyesuaian diri sedangkan variabel terikat dari penelitian ini ialah regulasi emosi. Perbedaan selanjutnya terdapat pada subjek penelitian, subjek penelitian Sulhanuddin dkk (2020) yaitu Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo dan Yogyakarta sedangkan subjek penelitian ini merupakan remaja yang tinggal di panti asuhan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kawitri dkk (2019) berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan”. Hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Dalam hal ini, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi pada remaja panti asuhan. Perbedaan penelitian Kawitri dkk (2018) dengan penelitian ini terdapat pada variabel terikat. Variabel terikat penelitian Kawitri dkk (2018) ialah resiliensi sedangkan variabel terikat dari penelitian ini ialah regulasi emosi.

Dari paparan diatas, beberapa penelitian sebelumnya memiliki perbedaan dengan penelitian ini termasuk pada subjek, dan variabel penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga dalam bidang psikologi, terutama dalam mengembangkan *self-compassion* dan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

### **1.3.Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, rumusan masalah yang hendak diteliti yaitu apakah terdapat hubungan antara *self-*

*compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan miftahul jannah?.

#### **1.4.Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan miftahul jannah.

#### **1.5.Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas pemahaman dalam bidang Psikologi Positif dan Psikologi Sosial, terutama dalam pengembangan konsep *self-compassion* dan regulasi emosi.

##### **1.5.2. Manfaat Praktis**

###### a) Bagi Responden Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah terkait peranan *self-comppasion* dan regulasi emosi dalam mengelola emosi dan kesadaran penuh akan suatu masalah yang dialami.

###### b) Bagi Panti Asuhan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana *self-comppasion* dan regulasi emosi yang dimiliki oleh para remaja yang tinggal di Panti Asuhan Miftahul Jannah, sehingga dapat membantu pihak panti asuhan dalam membimbing

para remaja untuk mengatasi permasalahan serta tetap dalam kondisi emosi yang baik.

c) Bagi Pihak Terkait

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak-pihak terkait seperti orang tua, dinas sosial, pendidik, psikolog dan masyarakat sebagai upaya membantu remaja memiliki keterampilan *self-compassion* dan regulasi emosi.